

HYPERTENZE

sice nebolí, ale v drtivé většině případů je celoživotním onemocněním, které se nedá zcela vyléčit. Léčit se však přesto musí, protože absence terapie často vede k závažným zdravotním komplikacím typu cévních mozkových příhod, infarktů myokardu, srdečního nebo ledvinného selhání. Neléčená hypertenze urychluje aterosklerózu našich cév!

Pokud si tlak měříte sami doma, je důležité dodržovat následující pravidla:

- buďte v klidu
- paži mějte v úrovni srdce, doporučujeme položit ji na desku stolu...
- nohy volně opřete o podlahu, nepřekřížte je
- používejte správnou manžetu a vždy tlak měřte na paži (nikoliv na zápěstí)
- důležité je také, abyste si tlak měřili opakovaně - min. 3× po 5-10 minutách

Arteriální hypertenze (vysoký krevní tlak) se často označuje jako „tichý zabiják“. Je to proto, že většina lidí s vysokým krevním tlakem nepocítuje žádné příznaky, ani se necítí být nemocná. Pokud se však arteriální hypertenze neléčí, vede k závažným srdečně-cévním onemocněním. Hypertenze představuje jedno z nejčastějších onemocnění dnešní doby. V České republice se **prevalence** (výskyt) hypertenze u dospělé populace ve věku 25 až 64 let pohybuje kolem **40,5 %**. Z lidí, kteří hypertenzi trpí, však jen asi polovina ví, že má vysoký krevní tlak, a jen asi polovina z nich se léčí.

Proč je vysoký tlak nebezpečný?

Nejčastější příčinou smrti v České republice je cévní mozková příhoda a infarkt myokardu. Hypertenze je jeden z hlavních rizikových faktorů těchto srdečně-cévních onemocnění. Poškození cév může vyústit např. v **infarkt myokardu** (poškození srdečního svalu) nebo **cévní mozkové příhody**. Z dalších možných komplikací lze uvést **poškození ledvin**, zraku či **selhání srdce**.

Klasifikace kategorií krevního tlaku (mmHg)¹

	Systolický tlak	Diastolický tlak
Optimální	<120	<80
Normální	120 – 129	80 – 84
Vysoký normální	130 – 139	85 – 89
Mírná hypertenze (1. stupně)	140 – 159	90 – 99
Středně závažná hypertenze (2. stupně)	160 – 179	100 – 109
Závažná hypertenze (3. stupně)	≥180	≥110
Izolovaná systolická hypertenze	≥140	<90

Rizikové faktory hypertenze:

- Ovlivnitelné:**
kouření, stres, obezita, životospráva,
- Neovlivnitelné:**
věk, pohlaví (muži jsou ohroženi více), genetická predispozice



Všeobecně platí – pokud je Váš krevní tlak, i po opakovaných měřeních v klidové poloze, vyšší než 140/90 mmHg, máte arteriální hypertenzi. (Diagnózu vždy určuje lékař.)



Desatero pro normální krevní tlak



Zhubněte

Jestliže máte nadváhu nebo jste dokonce obézní, **snižte svou tělesnou hmotnost**. Nemusíte rychle, stačí 1 kg za měsíc. Zcela určitě Vám tlak poklesne. A Vám s normálním tlakem nebude mít tendenci stoupat kvůli nadváze. Proč? Nadváha a obezita prokazatelně zvyšují nároky na krevní oběh. Naopak při snížení hmotnosti dochází nejen k úpravě tlaku, ale i hladiny krevního cukru, tuků atd.



Nepřisolujte jídla

Nedávejte slánku na stůl. Upravení příjmu soli **pod 5 g/den** (1 čajová lžička) snižuje vysoký tlak především u starších a obézních osob (ale i u všech ostatních). Naopak přesolování, častá konzumace slaných pokrmů (brambůrky, konzervy, uzeniny apod.) tlak zvyšuje.



Přestaňte kouřit

Nejenže ušetříte a skončíte se zamořováním vzduchu, který s Vámi chtít nechťe dýchají i nekuřáci včetně dětí. Také si **přestanete poškozovat cévy** tabákovými zplodinami a přestanete dráždit svůj organismus k tvorbě různých nádorů. Je prokázáno, že po skončení kouření se prokrvení těla postupně zlepšuje a riziko vzniku rakoviny se snižuje. Po deseti letech nekouření máte rizika vzniku nádoru, infarktu či mrtvice stejná jako člověk, který nikdy nekouřil.



Nepijte příliš velké množství alkoholu²

V současné době se jedná **maximálně o 1-2 alkoholického nápoje denně pro ženy a maximálně 2-3 nápoje pro muže** (za 1 alkoholický nápoj se považuje 0,5 l piva nebo 2 dcl vína nebo 5 cl lihoviny, tj. přibližně 20 g čistého alkoholu).



Vyhýbejte se stresu

Stres a deprese jsou důležité rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění. **Stres zvyšuje tlak** nabuzením činnosti srdce, ledvin a zrychlením krevního oběhu. Když se to stává příliš často, obrací se tyto změny proti Vašemu tělu a škodí cévám a srdci.



Pravidelně sportujte

Doporučuje se pravidelná fyzická aktivita. Pravidelný pohyb se definuje jako aerobní pohybová aktivita prováděná denně (minimálně 5× týdně) po dobu minimálně 30 minut nebo chůze 3 km denně



Jezte zdravě

Tím omezíte poškozování cév, takže více vydrží, a rozhodně neztloustnete. Potřebný je zejména dostatek zeleniny a ovoce (alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny denně), dostatek tekutin (minimálně 2 litry denně), omezit tuky a tučné maso, vynechat uzeniny. Živočišné tuky by měly tvořit maximálně 1/3 z celkového množství přijímaných tuků. Upřednostněte drůbež, libové maso, ale především do jídelníčku **zařaďte více ryb**, minimálně 2× týdně. Ryby jsou **přírodním zdrojem omega-3 nenasycených mastných kyselin, které příznivě ovlivňují zdraví srdce a cév**. Celkově zmenšete porce jídla, pamatujte: „Jez do polosyta, ale napij se pořádně.“



Užívejte předepsané léky

Pokud Vám lékař předepsal léky na snížení tlaku, **nikdy je bez jeho vědomí nevynechte**. Vždy své aktuální zdravotní obtíže konzultujte se svým lékařem.



Držte na uzdě ostatní onemocnění

Pokud máte cukrovku, vysoký cholesterol, nemocné ledviny, astma nebo další chronická onemocnění, chodte na pravidelné lékařské prohlídky a kontroly ke svému odbornému lékaři tak, abyste svá onemocnění měli co nejvíce pod kontrolou. Všechna tato onemocnění jsou významnými rizikovými faktory srdečně-cévních onemocnění.



Udělejte si radost

Nejlépe denně. Pohoda a radost jsou pravým opakem nervozity a stresu. **Myslete na sebe, udělejte si na sebe čas**. Povzbudíte tím celý organismus.

Výši svého krevního tlaku můžete sami ovlivnit. Kromě pravidelného pohybu je třeba se také zdravě a pravidelně stravovat. To je velmi důležité, neboť někdy stačí pouze úprava životního stylu, aby tlak začal klesat směrem k normálním hodnotám.

Přinášíme Vám příklad denního menu, které by Vás mělo inspirovat a ukázat Vám směr ke zdravějšímu jídelníčku. Uvedené recepty mají **snížený obsah soli** a obsahují **dostatek omega-3 nenasycených mastných kyselin**, které příznivě ovlivňují zdravé srdce a cév. Přírodním zdrojem omega-3 mastných kyselin jsou především ryby.

Obsah omega-3 nenasycených mastných kyselin v některých druzích ryb (hodnoty v jedné 100g porci):

Mořské ryby	Sladkovodní ryby
tuňák 5 999 mg	úhoř 1 035 mg
makrela 2 777 mg	sumec 877 mg
sleď 2 541 mg	pstruh 717 mg
čerstvé sardinky 1 579 mg	
losos 309 mg	
platýz 482 mg	

Doporučená denní dávka omega-3 nenasycených mastných kyselin je alespoň 1 000 mg³

Pozn. Není-li uvedeno v receptu, pokrmy během přípravy nesolte, na závěr můžete dochutit špetkou soli.

POMAZÁNKA S KEDLUBNOU | 3 porce

2 kedlubny, 2 sýry Lučina, natová cibulka, mletý kmín, sůl (nebo umeocet - zakoupíte v prodejnách zdravé výživy), petrželová nať, 1 čajová lžička rostlinného oleje (nejlépe řepkový nebo konopný)

Oloupané kedlubny nastrouháme najemno a smícháme s Lučinou. Přidáme nasekanou petrželku, nať z cibulky, lžičku oleje a špetku kmínu. Ochutíme solí (nebo lépe 1 polévkovou lžící umeocta). Dobře promícháme a potíráme krajíce žitného chleba.

Nutriční hodnoty v jedné porci: 915 kJ (218 kcal)
bílkoviny 5 g, sacharidy 2,2 g, tuky 21 g, **omega-3 kyseliny 278 mg**

MRKVOVÝ SALÁT S JABLKEM | 1 porce

Jedna mrkev (cca 10 cm), 1 sladké velké jablko, 1 čajová lžička rakytníkového oleje, voda



Snídaně

Svačina



GRILOVANÝ PSTRUH S CUKETOU | 2 porce

Oběd

2 středně velké pstruzi, 2 větší cibule, sladká mletá paprika, 2 cukety, olivový olej, nastrouhaná niva 50 g, pažitka nebo petrželová nať, cibule, sladká mletá paprika, sójová omáčka tamari (lze zakoupit v prodejnách zdravé výživy), 2 stroužky česneku

Vykuchané pstruhy omyjeme a osušíme, pokapeme sójovou omáčkou, posypeme hojně sladkou paprikou, uložíme do skleněné misky a obložíme kolečka cibule. Ryby ničím nezaléváme, pustí šťávu samy. Necháme odležet do druhého dne v lednici. **Před grilováním si připravíme:** plátky cukety, nakrájíme je na tenká kolečka a položíme na vymazaný pekáč. Nastrouháme si nivu, přidáme najemno nakrájenou petržel nebo pažitku a 1 polévkovou lžící olivového oleje a prolisovaný česnek. Směsí potřeme kolečka cukety, přiklopíme dalšími plátky cukety a ještě potřeme zbylou směsí z nivy. Zapečeme ve středně vyhřáté troubě. Ryby vyjmeme z lednice a grilujeme na roštu z obou stran. Podáváme se zapečenou cuketou.

Nutriční hodnoty v jedné porci: 1 929 kJ (459 kcal)
bílkoviny 38,5 g, sacharidy 13 g, tuky 28,5 g, **omega-3 kyseliny 660 mg**

RAJČATA SE SEMÍNKY DÝNĚ | 1 porce

Svačina

2 rajčata si nakrájíme na plátky. 1 polévkovou lžící dýňových semínek nasucho opražíme a posypeme jimi nakrájená rajčata.

KOPROVÁ OMÁČKA | 4 porce

Večeře

2 pol. lžice čerstvého kopru (nakrájeného), 1 kostka zeleninového bujónu, 700 ml vody, 1 hrst jáhel, 2 hrsti červené čočky, 2 čajové lžičky oleje (nejlépe konopný), hladká mouka (max. 3 polévkové lžice), 400 g šmakouna uzeneho, 1 čajová lžička drceného kmínu, 2 velké brambory, 1 čajová lžička octa (nejlépe umeocet - prodejny zdravé výživy)

Brambory oloupeme a dáme vařit společně s kmínem. Do vody vložíme bujón, vaříci vodou předem spařené jáhly, červenou čočku a vaříme cca 30 minut. Poté rozmixujeme dohladka. Pokud je omáčka málo hustá, přimícháme mouku rozmíchanou v malé troše vody. Nakonec přidáme pokrájený kopr a olej. Do horké omáčky vložíme šmakouny, které se dobře prohřejeme. Dochutíme octem. Lze dochutit také kysanou smetanou.

Nutriční hodnoty v jedné porci: 2 079 kJ (495 kcal)
bílkoviny 24 g, sacharidy 63,5 g, tuky 16 g, **omega-3 kyseliny 40 mg**



REFERENCE: 1. Karen I. et al. Doporučení diagnostických a léčebných postupů u arteriální hypertenze 2008. "http://www.svl.cz" 2. Vaverková H et al. Doporučení pro diagnostiku a léčbu dyslipidemií: Cor Vasa 2007;49(3): K73-K86. 3. European Heart Journal (2000) 21, 949-952.

Pfizer, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5
tel.: 283 004 111, fax: 251 610 270, www.pfizer.cz



Pracujeme společně pro zdravější svět™

Materiál vznikl ve spolupráci s MUDr. Marií Jozífovou, Thomayerova nemocnice, Praha 4